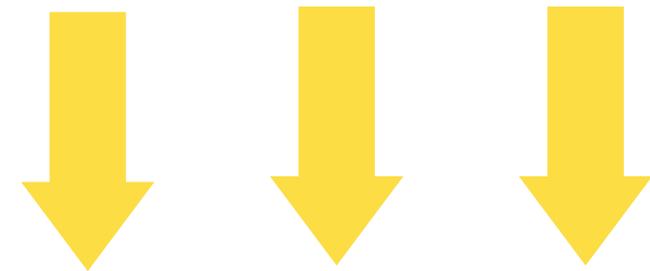




***descargá la
guía
GRATUITA de
5 PASOS para
el manejo de
BERRINCHES***



GUÍA de 5 PASOS para el manejo de BERRINCHES

¿Qué son?

Escenas de explosión emocional que incluye llanto, desborde, expresión física del enojo y frustración.

¿Por qué ocurren?

Porque niños y niñas son incapaces de regular sus emociones y expresan el discomfort con intensidad y vehemencia.



observar 

 **anticipar**

detectar  

Analizar la situación: si nuestro/a hijo/a está aburrido/a, con hambre, con frío o calor, con sueño... es más probable que suceda el berrinche.

Accionar antes de que se desate la explosión para cambiar el rumbo de los acontecimientos.

Ejemplo: estamos haciendo la fila del súper y noto que está cansado/a. Le pido que me ayude a elegir qué cosas guardaremos primero en la bolsa. De este modo, le doy una tarea sencilla que lo/a hace sentir importante y ocupo el tiempo de espera.





RESPIRAR

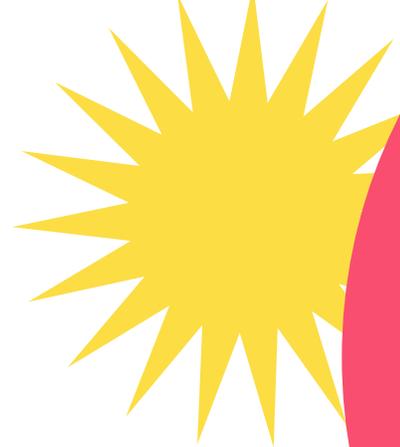
Mantener la calma para evitar
NUESTRO desborde

Contar hasta 10. Ir al baño un minuto. Tomar un vaso de agua. Hacer OMMMMM.

Todo vale para que al momento de accionar frente al berrinche, nos encontremos en calma.

Si la persona adulta se desborda ante el desborde del niño/a, solo empeorará la situación.

Cuidar el tono y el volumen de nuestra voz para no asustar y generar más desregulación.





CONTACTO VISUAL

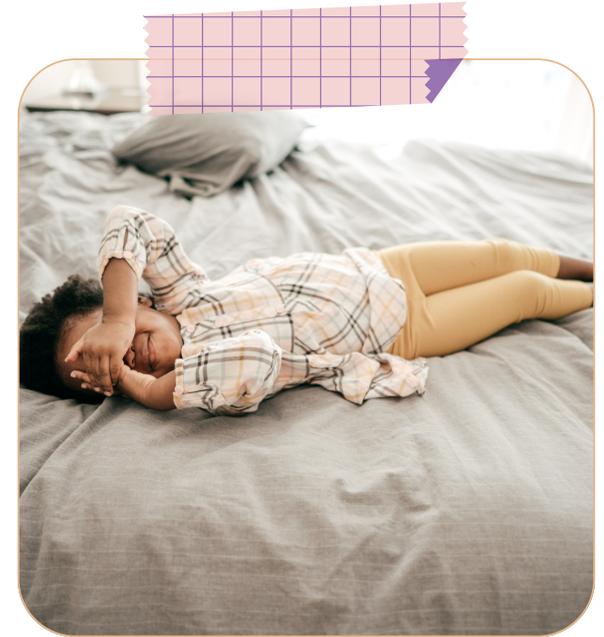
BAJAR A SU ALTURA PARA ESTAR EN EL MISMO NIVEL

Somos altos/as, enormes gigantes que triplicamos su tamaño. Con enojo parecemos aún más grandes. Cuando los retamos de modo autoritario y sin estar a su altura, les damos miedo. El cerebro genera más cantidad de adrenalina y cortisol (hormonas del estrés) y ocurre una mayor desregulación. El grito y la palabra desde lo alto no hacen más que agrandar la escena.

SOSTÉN DESDE EL CUERPO Y/O DESDE LA MIRADA



Con nuestro cuerpo contenemos y limitamos golpes a sí mismos, a otras personas o rotura de objetos.



Si no aceptan contacto, despejamos el lugar para que sea seguro. Nos quedamos a la vista, siempre.
No nos vamos de la escena.

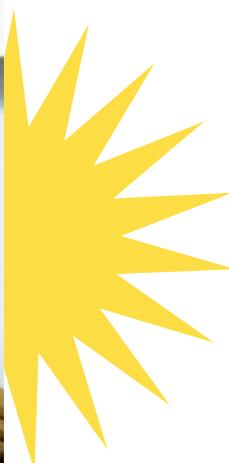




lazo natal

NOMBRAR

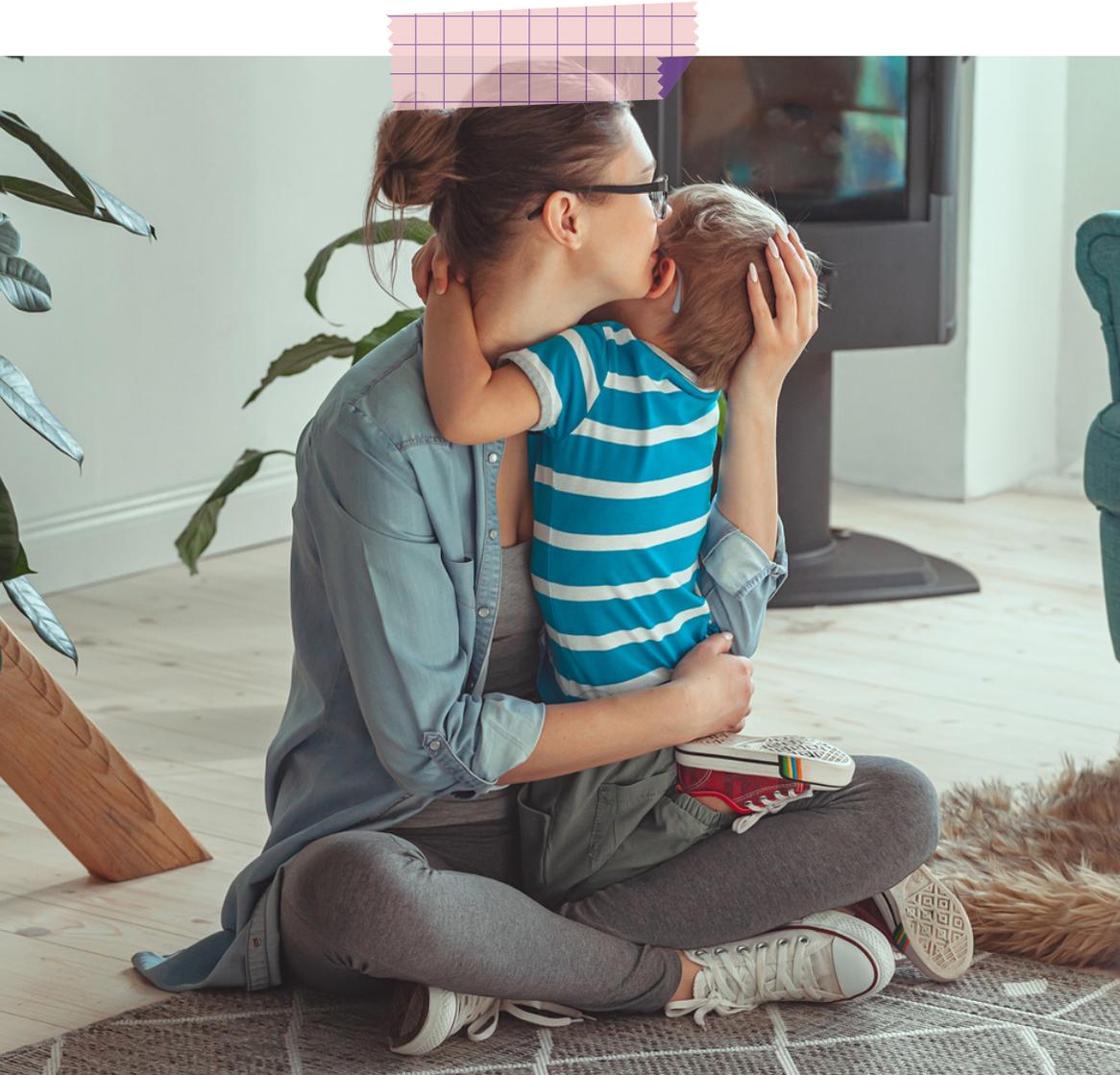
PRESTAR PALABRAS PARA LAS EMOCIONES Y
LOS ACTOS



"Estás enojada porque nos tenemos que ir de la plaza, te propongo que al llegar a casa juguemos con las masas nuevas", algo tan simple como esto puede hacer la diferencia.

Es una oportunidad para que reconozcan qué fue lo que les angustió y qué opciones alternativas hay.





BONUS TRACK

HABILITAR EL REENCUENTRO Y LO AMOROSO

Una vez que pasó el temblor, recuperar lo cálido del vínculo con un abrazo, un beso o un juego. Es importante no quedarnos enojados/as a modo de "castigo" porque de este modo solo aumentamos la angustia.

El berrinche es la expresión de una desregulación que nuestro/a hijo/a no puede controlar.

Mostrarnos dispuestas/os a dar amor aún después de una gran escena. Porque nuestro amor es incondicional.





¡Lo estás haciendo bien!

*Es una etapa intensa, pero
pasajera.*

*Acompañar con amor y paciencia
es clave.*



gracias

*sí te gustó esta
guía, podés
adquirir el taller
de Límites y
berrinches:*

